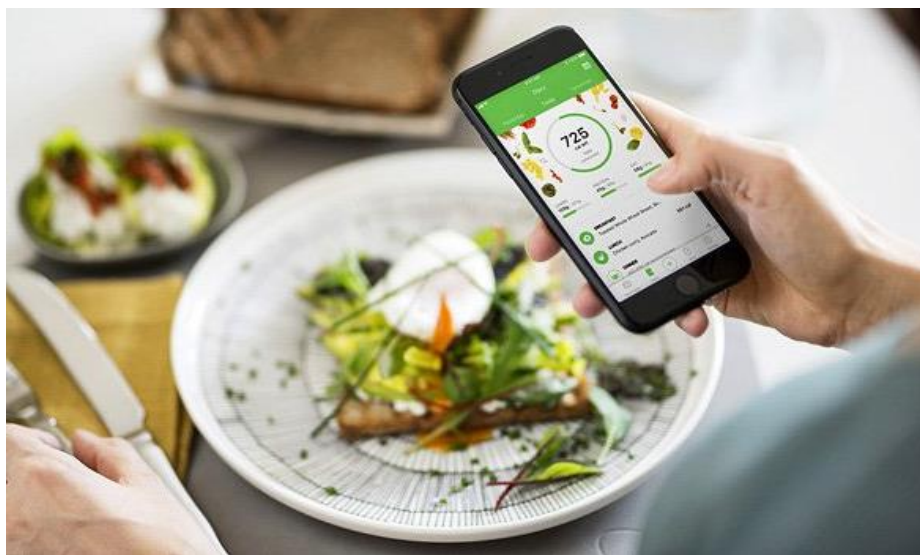


12 ПОРАД

ЯК РАХУВАТИ КАЛОРІЇ

1 Ведіть щоденник харчування, цифри обов'язково повинні бути зафіксовані в письмовому вигляді. Не покладайтеся на свою пам'ять і не розраховуйте на приблизний підрахунок, інакше є ризик з'їсти зайвого або що ще гірше, недоїсти.

2 Технологічний прогрес істотно полегшив нам задачу ведення раціону. Скачайте мобільні додатки для підрахунку калорійності харчування, і ви істотно спростите собі життя.



3 Зважуйте продукти тільки в неприготованому вигляді! Якщо раптом ви забули це зробити в процесі приготування, то обов'язково уточніть калорійність готової страви. Краще завжди зважувати продукти в сухому або сирому вигляді, а не приготованому. Так дані будуть точніше.

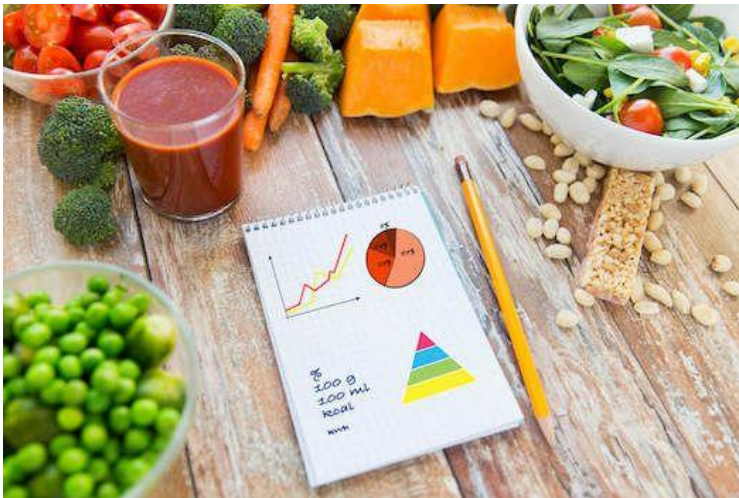
4

Якщо ви готуєте якусь складну страву, що складається з декількох інгредієнтів (суп, торт, запіканка, піца), краще не шукати її калорійність в інтернеті. Перед приготуванням зважте кожен інгредієнт, порахуйте їх енергетичну цінність і для конкретного випадку отримані цифри. Таким чином, результат буде набагато точніше.



5

При плануванні меню на поточний або завтрашній день, завжди залишайте невеликий коридор (150-200ккал), щоб мати простір для маневру. Раптом у вас відбудеться незапланований перекус або ви вирішите замінити один продукт на інший.



6

Не довіряйте вимірам ваги продуктів «на око», обов'язково придбайте кухонні ваги. Без кухонних ваг ваші підрахунки калорій будуть неточними, а це означає, що бажаного результату досягти буде складніше.

7

Щоб привчити себе рахувати калорії, перший час потрібна серйозна самодисципліна. Але вже через пару тижнів, ви привчите себе перед кожним прийомом їжі вносити вживані продукти в свій щоденник. Зазвичай вистачає 2-3 місяців, щоб сформуванати щоденне меню і навчитися визначати свою норму їжі без калькуляторів.



8

Заздалегідь плануйте своє зразкове меню на завтра. Внесіть передбачуваний список страв, щоб не виникло несподіванок з відсутністю тих чи інших продуктів.

9

Уникайте ресторанів і закладів громадського харчування. У сучасному світі це здається неймовірно складним, але якщо у вас увійде в звичку носити їжу з собою на роботу, навчання або навіть на прогулянку, своїх цілей в схудненні ви досягнете набагато швидше. Навіть якщо в меню ресторану вказано кількість калорій у страві, пам'ятайте, що ці цифри тільки зразкові.

10

Ніколи не орієнтуйтеся на кількість калорій, які вказані до рецептів на різних сайтах або в групах в соціальних мережах. По-перше, невідомо, наскільки сумлінно порахували всі дані складачі рецептів. По-друге, у вас може відрізнятись вага окремих інгредієнтів, що змінить загальну калорійність страви.



11

Зважуйте продукт, який вже готовий до споживання або приготування: м'ясо без кісток, фрукти і овочі без шкірки і серцевини, сир без упаковки, курку без шкірки та ін.

12

Якщо ви значно вийдете за рамки встановленого калоражу, то не треба ні в якому разі влаштовувати собі розвантажувальних днів або голодувань. Так ви тільки порушите роботу обміну речовин. Продовжуйте дотримуватися коридору калорій, а якщо вас дуже мучить совість за вчорашній «зажор», краще приділіть 1 годину тренуванню, прогулянці або будь-який іншій фізичної активності. Як варіант, можна на пару днів скоротити раціон на 15-20%, щоб компенсувати надлишок з'їденого, а потім повернутися до попереднього харчування.